



Monte Navegna (1523 m)

Domenica 06 Aprile 2025

Escursionismo (E)

N.B. la gita è in sostituzione di quella prevista sul monte Cavallo per neve

Descrizione itinerario:

Percorso ad anello con partenza ed arrivo dal paesino di Ascrea. Percorso con dislivello in salita di circa 880 m e lungo circa 12 km. La zona è molto bella, a cavallo tra i Lucretili e i monti del Cicolano; il sentiero costeggia a lungo (dall'alto) il Lago del Turano per poi affacciarsi (dalla vetta del Navegna) anche sul Lago del Salto. La partenza e l'arrivo sono vicine tra loro. Imboccato il sentiero 333, lo si percorre con un lungo tratto a mezzacosta con il Lago del Turano sempre in vista. Si entra poi nel vallone del Fosso Valloppio e lo si segue fino alla conca prativa de Le Forche, con fonte e due rifugi/stalla. Da qui prima su una costa poi con una ripida salita si arriva in vetta. In discesa si ritorna a Le Forche e da qui ci si immette sul sentiero 334 che ci conduce alle rovine del sito di Mirandella. Il sentiero prosegue in direzione del vallone dell'Obito ed in circa per poi tornare alla partenza di Ascrea.



Iscrizioni:

Tutti gli interessati a partecipare dovranno contattare uno dei due responsabili dell'escursione per l'iscrizione, verrà richiesto l'indirizzo di posta-e ed il numero di telefono cellulare.

Per i Soci: Le adesioni verranno prese fino alle ore 20,00 di Venerdì 04 Aprile 2025, non oltre.

Per i non Soci: Le adesioni verranno prese fino in modo tassativo fino alle ore 20,00 di Venerdì 04 Aprile 2025, occorrerà Codice Fiscale data di nascita mail e cell. per l'attivazione dell'assicurazione CAI . E' possibile scegliere tra due combinazioni :premio combinazione A: 8.40€; premio combinazione B: 16.75 €, a queste due combinazioni è possibile aggiungere una quota di 4.55 € per il Soccorso alpino, tale quota a discrezione del responsabile dell'escursione può essere resa obbligatoria.

Note:

Pranzo: Pranzo al sacco ed almeno un litro di acqua. Consiglio sempre di portare zuccheri (frutta secca, barrette energetiche o simili) ed integratori salini.

Difficoltà	Lunghezza	Dislivello	Durata prevista
E	12 km	880 m	6 h

Equipaggiamento	Accompagnatori
Classico da media montagna. Raccomandati scarponi.	Flavio Crisanti - flavio.crisanti@gmail.com - 3298313759 <i>PS (onde evitare di essere confusi con SPAM mandare messaggio)</i>

Appuntamento

Domenica 06 Aprile 2025 ore 9:00 ASCREA presso il cimitero

(possibilità di organizzarsi in gruppo, nel qual caso appuntamento sede Chiesa Cocciano ore 7:00)

Con l'iscrizione all'escursione il partecipante dichiara di conoscere e accettare le Regole di comportamento per le escursioni sociali della Sezione di Frascati